https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మెన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 82 మంగళవారం 28-07-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం

Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో

నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?

అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాలల్లో పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను...

మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు

9989788438, 9505485656.

కాంగ్రెస్ వైపే తెలంగాణ

యువత

- 'సంఘటన్ సృజన్' సమీక్షలో సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి
- బూత్ స్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేయండి
- ఎస్ఐఆర్‌పై అప్రమత్తంగా వ్యవహరించండి
- ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ సూచన
- తెలంగాణలో పార్టీ పరిస్థితి బాగుందంటూ కితాబు!

బీఆర్ఎస్‌కు దూరంగా నవతరం.. బీజేపీ వైపు వెళ్లే అవకాశమే లేదు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27 :
తెలంగాణలో యువత కాంగ్రెస్ వైపే ఉన్నారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి ఆ పార్టీ అధిష్ఠానానికి తెలిపారు. బీఆర్‌ఎ?సకు వారు పూర్తిగా దూరవుతున్నారని చెప్పారు. ఇక తెలంగాణలో ఉన్న రాజకీయ, సామాజిక వాతారవణాన్ని బట్టి యువత బీజేపీ వైపు వెళ్లే అవకాశమే లేదన్నారు. ఏఐసీసీ చేపట్టిన 'సంఘటన్ సృజన్ అభియాన్' కార్యక్రమంలో భాగంగా సోమవారం సాయంత్రం ఢిల్లీలోని ఇందిరా భవన్‌లో తెలంగాణ కాంగ్రెస్‌పై నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ పాల్గొన్నారు. సీఎంతోపాటు టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్‌తో తెలంగాణలో పార్టీ పరిస్థితిపై ఏఐసీసీ సంస్థాగత వ్యవహారాల ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ సుదీర్ఘంగా సమీక్షించారు. ప్రస్తుత తరుణంలో యువతను, విద్యార్థులను కాంగ్రెస్ కు అనుకూలంగా మలచుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పార్టీని బూత్ స్థాయి నుంచి పటిష్టం చేయాలని, ఖాళీగా ఉన్న డీసీసీలను భర్తీ చేయాలని సూచించారు. ఎస్ఐఆర్ సమయంలో పార్టీ నేతలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, కాంగ్రెస్ ఓటర్లను తొలగించకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అన్నారు. ఇతర రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే.. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ పరిస్థితి పటిష్ఠంగానే ఉందని వేణుగోపాల్ కితాబిచ్చినట్లు తెలిసింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ పార్టీకి తెలంగాణలో యువత పెద్దఎత్తున అనుకూలంగా ఉన్నారని చెప్పినట్లు సమాచారం. ఇటీవల ఢిల్లీలో సీజేపీ ధర్నా జరిగినప్పుడు వారికి మద్దతుగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం ర్యాలీ నిర్వహించిన విషయాన్ని తెలిపారు. యువతకు 21 ఏళ్లకే చట్టసభలకు పోటీ చేసే అవకాశం కల్పించాలని కోరినట్లు పేర్కొన్నారు. కాగా, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ సమన్వయ కమిటీ సమావేశం బుధవారం ఢిల్లీలో జరగనున్నట్లు టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు బి.మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు. ఈ సమావేశానికి సీఎం రేవంత్‌రెడ్డితోపాటు తాను, సమన్వయ కమిటీ సభ్యులు ఉత్తమ్‌కుమార్ రెడ్డి, భట్టివిక్రమార్క, దామోదర రాజనర్సింహ, సీతక్క సహా అందరూ హాజరవుతారన్నారు. రాష్ట్ర పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి మీనాక్షి నటరాజన్ నేతృత్వంలో ఎస్ఐఆర్ అంశంపై ఈ సమావేశంలో మరోసారి సమగ్రంగా సమీక్షించనున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పనితీరు, పార్టీ కార్యకలాపాలపై కేసీ వేణుగోపాల్ సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారని తెలిపారు. రాబోయే రోజుల్లో మంత్రివర్గంలో, పార్టీ పదవుల్లో యువతకు సైతం తగిన ప్రాధాన్యం కల్పిస్తామన్నారు.

పేపర్ లీక్ నిందితులకు

కఠిన శిక్షలు!

5-10 ఏళ్ల జైలు శిక్ష.. రూ.50 లక్షల జరిమానా..

వ్యవస్థీకృత నేరాలకు రూ.10 కోట్ల ఫైన్

లోక్‌సభలో బిల్లును ప్రవేశపెట్టిన కేంద్రం

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27
ప్రశ్నపత్రాల లీక్ తదితర అక్రమాలకు పాల్పడే వారికి కఠినమైన శిక్షలు విధించేలా సంబంధిత చట్టాన్ని సవరించే బిల్లును కేంద్రం తీసుకొచ్చింది. 'పబ్లిక్ పరీక్షల (అక్రమాల నిరోధక) సవరణ బిల్లు, 2026' పేరిట రూపొందించిన ఈ బిల్లును కేంద్రమంత్రి జితేంద్రసింగ్ సోమవారం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టారు. ఈ బిల్లు ప్రకారం.. పేపర్ లీకులకు పాల్పడే వారికి కనీసం ఐదేళ్లు గరిష్ఠంగా పదేళ్ల జైలు శిక్ష, రూ.50 లక్షల జరిమానా విధిస్తారు. వ్యవస్థీకృత నేరాలకు పాల్పడిన వారికి కనిష్ఠంగా ఏడేళ్ల జైలు, రూ.10 కోట్ల వరకూ జరిమానా విధిస్తారు. కాగా, ఈ అక్రమాలపై దర్యాప్తును రెండు నెలల్లో పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. చార్జిషీటు దాఖలైన 3 నెలల్లో విచారణ పూర్తి చేయటానికి వీలుగా అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు ఫాస్ట్‌ట్రాక్ కోర్టులను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. అవసరమైన సందర్భాల్లో కేంద్రప్రభుత్వం పేపర్ లీక్ ఘటనల మీద దర్యాప్తు చేయించటానికి స్పెషల్ టాస్క్‌ఫోర్స్‌ను ఏర్పాటు చేయటానికి ఈ బిల్లు అవకాశం కల్పిస్తుంది. సోమవారం ఉదయం లోక్‌సభ సమావేశం కాగానే ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో పలువురు ప్రతిపక్ష సభ్యులు వెల్‌లోకి దూసుకువచ్చారు. విద్యార్థుల మీద ఢిల్లీతో సహా పలు రాష్ట్రాల్లో దారుణంగా లాఠీచార్జి, పెల్లెట్ల వర్షం, ఏకే 47తో కాల్పులు జరపటంపై కేంద్ర హోమంత్రి అమిత్ షా ప్రకటన చేయాలంటూ డిమాండ్ చేశారు. విపక్ష ఎంపీల నినాదాల మధ్యనే పరీక్షల బిల్లును ప్రవేశపెట్టారు. బిల్లుపై చర్చ కోసం స్పీకర్ అభ్యర్థించినప్పటికీ ప్రతిపక్ష సభ్యులు నినాదాలు ఆపకపోవడంతో సభను మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు వాయిదా వేశారు. పేపర్ లీక్ నిరోధక బిల్లుపై చర్చకు ఆరు గంటల సమయం కేటాయించినట్లు ఓం బిర్లా తెలిపారు. కాగా, మంగళవారం పేపర్‌లీక్ నిరోధక బిల్లుపై చర్చ జరుగుతుందని, స్పీకర్ వివిధ పార్టీల సభాపక్ష నేతలతో మాట్లాడి ఒప్పించారని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి.

లాఠీచార్జిని సమర్థించలేం

సీజేఐ సూర్యకాంత్ ధర్మాసనం వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27:
శాంతియుతంగా నిరసన తెలపడం అనేది రాజ్యాంగ కల్పించిన హక్కు అని, దాన్ని నిరాకరించలేమని సుప్రీంకోర్టు పేర్కొంది. ఆందోళన చేసినంత మాత్రాన పోలీసులు నిరసనకారులపై లాఠీచార్జి చేయడం లేదా బలప్రయోగం చేయడం వంటి చర్యలను సమర్థించలేమని సీజేఐ జస్టిస్ సూర్యకాంత్ సోమవారం స్పష్టం చేశారు. కేవలం ఢిల్లీ ఘటనే కాదు.. మరే ఇతర సందర్భంలోనైనా పోలీసులు మితిమీరిన చర్యలకు పాల్పడితే, దాన్ని స్వతంత్రంగా పరిశీలించాలని సీజేఐ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. నిరసనల సందర్భంగా పోలీసులు అనుసరించాల్సిన విధివిధానాలపై దేశవ్యాప్తంగా ఒకేవిధమైన మార్గదర్శకాలు ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని, ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియకు స్వీయ క్రమశిక్షణ అవసరమని అభిప్రాయపడింది. జంతర్‌మంతర్‌లో పోలీసులు ఆందోళనకారుల పట్ల వ్యవహరించిన తీరుపై దాఖలైన పిటిషన్ల విచారణ సందర్భంగా జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ బాగ్చి, జస్టిస్ మోహనలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది. తదుపరి విచారణను మంగళవారానికి వాయిదా వేసింది. ఢిల్లీ నిరసనల్లో దాడికి గురైన పోలీసు సిబ్బంది కుటుంబసభ్యుల్లో కొందరు వేరుగా దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను కూడా న్యాయస్థానం విచారణకు స్వీకరించింది.ప్రతి ఒక్కరి ప్రాణం ముఖ్యమేనని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. 'ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు పోలీసులకు తగిన భద్రతా పరికరాలు ఎందుకు ఇవ్వడం లేదో పరిశీలించాలని మేం రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కోరే అంశాన్ని పరిశీలిస్తాం' అని జస్టిస్ బాగ్చి అన్నారు.

రంగనాథ్‌ను తప్పించండి!

ఆ 63 కేసులు వేసింది భూకబ్జాదారులే చట్టపరంగా ఎదుర్కొంటా: రంగనాథ్

హైడ్రాకు సరైన కమిషనర్‌ను నియమించండి

తెలంగాణ సీఎస్‌కు సిఫారసు చేసిన హైకోర్టు

ఉన్నతాధికారిగా పదే పదే కోర్టు ధిక్కరణలు

ఏడాదిన్నరలో రంగనాథ్‌పై 63 ధిక్కార కేసులు

కొనసాగిస్తే చట్టబద్ధమైన పాలనకు ప్రమాదం

ప్రభుత్వానికి సూచించిన జస్టిస్ అనిల్ కుమార్

అఫిడవిట్‌తో హైకోర్టుకు రంగనాథ్ క్షమాపణలు

వాటిని తిరస్కరించిన ఉన్నత న్యాయస్థానం

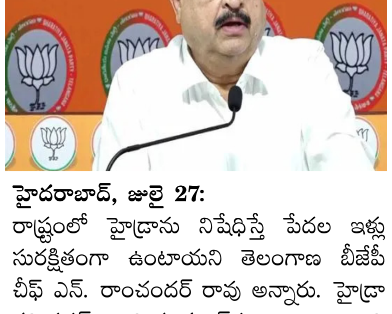
న్యాయ సలహా తర్వాతే అప్పీలుకు.. సర్కార్ నిర్ణయం

హైదరాబాద్, జూలై 27
ప్రభుత్వ ఆస్తులు, జలవనరుల రక్షణ, విపత్తు నిర్వహణ చర్యలు వంటి ప్రజోపయోగ పనుల కోసం ఏర్పాటైన హైడ్రాకు సరైన వ్యక్తిని కమిషనర్‌గా నియమించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి(సీఎస్)కి హైకోర్టు సోమవారం విజ్ఞప్తి చేసింది. ప్రస్తుత కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్‌ను ఆ పదవి నుంచి వీలైనంత వేగంగా తొలగించాలని కోరింది. మల్కాజిగిరి మండలం లోతుకుంట సర్వే నంబర్ 1, 2లలో శాంతాశ్రీరాం కన్‌స్ట్రక్షన్స్ కంపెనీకి సంబంధించిన 40 ఎకరాల ప్రైవేటు పట్టా భూమిలోకి వెళ్లరాదన్న ఉత్తర్వులను హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ ఉల్లంఘించడంపై హైకోర్టులో కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లు దాఖలయ్యాయి. గత విచారణల సందర్భంగా హైడ్రా కమిషనర్‌పై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన హైకోర్టు.. సైన్యాన్ని సైతం మోహరిస్తామని హెచ్చరించింది. సోమవారం ఈ వ్యాజ్యాలపై జస్టిస్ జూకంటి అనిల్ కుమార్ ధర్మాసనం మరోసారి విచారణ చేపట్టింది. ఈ సందర్భంగా రంగనాథ్ వ్యక్తిగతంగా హాజరు కాలేదు. అయితే, హైకోర్టుకు లిఖితపూర్వక క్షమాపణలు తెలియజేస్తూ అఫిడవిట్ దాఖలు చేశారు. పిటిషనర్ చేసినవన్నీ తప్పుడు ఆరోపణలని, సదరు భూమిలోకి హైడ్రా ప్రవేశించలేదని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా అడ్వకేట్ జనరల్ సుదర్శన్‌రెడ్డి వాదనలు వినిపిస్తూ, కోర్టు? ధిక్కరణపై రంగనాథ్ క్షమాపణలు తెలియజేశారని.. ఈ నేపథ్యంలో కేసులు ముగించాలని కోరారు. కేసులను ముగించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని, వివరణ పూర్వక తీర్పు జారీ చేస్తామని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. రంగనాథ్ క్షమాపణలను తిరస్కరించింది. వీలైనంత వేగంగా ఆయనను హైడ్రా కమిషనర్‌గా తొలగించాలని సీఎ?సకు విజ్ఞప్తి చేసింది. "రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సెక్రటరీ ర్యాంకు కలిగిన సీనియర్ ఐపీఎస్ రంగనాథ్ పదే పదే కోర్టు ఉల్లంఘనకు పాల్పడ్డారు. పదే పదే కోర్టు ధిక్కరణకు పాల్పడుతూ న్యాయవ్యవస్థ గౌరవ మర్యాదలను అపఖ్యాతి పాలు చేసేలా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆయనను అలాగే కొనసాగిస్తే రాష్ట్రంలో చట్టబద్ధమైన పాలనకు ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ప్రభుత్వ ఆస్తులు, నాలాలు, జల వనరులను రక్షించే మంచి ఉద్దేశంతో హైడ్రా ఏర్పాటైంది. హైడ్రా కమిషనర్‌గా రంగనాథ్ ఏడాదిన్న పదవీకాలంలో ఆయనపై 63 కోర్టు ధిక్కరణ పిటిషన్లు నమోదయ్యాయి. ఇలాంటి అధికారిని అలాగే పదవిలో కొనసాగిస్తే న్యాయ వ్యవస్థ గౌరవ మర్యాదలకు, చట్టబద్ధమైన పాలనకు ప్రమాదం. అనేకసార్లు ఆయనకు హెచ్చరికలు జారీ చేసినప్పటికీ పెడచెవిన పెడుతున్నారు. తప్పని పరిస్థితుల్లో మరో ప్రత్యామ్నాయం లేక ఆయనను తొలగించాలని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శికి సిఫార్సు చేస్తున్నాం. మొదటిసారి కోర్టు ధిక్కరణ తప్పులను క్షమించవచ్చని సుప్రీంకోర్టు పలు తీర్పుల్లో పేర్కొంది. ప్రస్తుత కేసులో ఏకంగా మూడుసార్లు కోర్టు తీర్పులను ఉల్లంఘించారు. ఇది ఆయన అహంకారపూరిత స్వభావాన్ని తెలియజేస్తోంది. గ్రీకు పురాణాల్లో సర్ప రూప జల రాక్షసి(లెర్నియన్ హైడ్రా) ఉంటుంది. దానిని నియంత్రించడం దాదాపు సాధ్యం కాదు. ప్రస్తుత హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ కూడా అలాగే తయారయ్యారు. పిటిషనర్ భూమిలోకి ప్రవేశించబోమని అడ్వకేట్ జనరల్ స్వయంగా ఇచ్చిన అండర్ టేకింగ్‌ను కూడా ఆయన పాటించలేదు. అధికారాన్ని ఏకపక్షంగా ప్రయోగిస్తే ప్రమాదకరంగా మారుతుంది.

బడా బాబుల జోలికి

వెళ్లని హైడ్రా

టీబీజేపీ చీఫ్ఎన్. రాంచందర్ రావు



హైదరాబాద్, జులై 27:
రాష్ట్రంలో హైడ్రాను నిషేధిస్తే పేదల ఇళ్లు సురక్షితంగా ఉంటాయని తెలంగాణ బీజేపీ చీఫ్ ఎన్. రాంచందర్ రావు అన్నారు. హైడ్రా కమిషనర్ ఎ.వి.రంగనాథ్‌ను తొలగించాలని తెలంగాణ హైకోర్టు ఆదేశించింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ అంశంపై సోమవారం ఆయన స్పందించారు. ఈ తీర్పు సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి చెంపపెట్టులాంటిదని అభివర్ణించారు. రంగనాథ్‌ను బలిపశువు చేశారని చెప్పారు. రేవంత్, ఎంఐఎం కనుసన్నల్లో హైడ్రా నడిచిందని విమర్శించారు. ఫాతిమా కాలేజీ, బడాబాబుల జోలికి హైడ్రా వెళ్లలేదని గుర్తు చేశారు. తొలి నుంచి పేదల ఇళ్లే హైడ్రా టార్గెట్ చేసిందని మండిపడ్డారు. హైడ్రాను రద్దు చేయాలని ఈ సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్‌ను టీబీజేపీ చీఫ్ రాంచందర్‌రావు డిమాండ్ చేశారు. లోతుకుంట భూముల కేసు విచారణ సందర్భంగా హైడ్రా కమిషనర్ ఎ.వి. రంగనాథ్‌పై సోమవారం తెలంగాణ హైకోర్టు తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. ఈ పదవి నుంచి రంగనాథ్‌ను తొలగించాని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని ఆదేశించింది. సెక్రటరీ ర్యాంక్ స్థాయిలో ఉన్న ఉన్నతాధికారి.. కోర్టు ఉత్తర్వులను ధిక్కరించడం ఏ మాత్రం సమంజసం కాదని హైకోర్టు ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. అర్హత కలిగిన అధికారిని హైడ్రా కమిషనర్‌గా నియమించాలని ప్రభుత్వానికి స్పష్టం చేసింది.

భూకబ్జా కేసును సివిల్ కోర్టులోనే తేల్చుకోండి

ప్రభుత్వ నిధులతో దానిని సేకరించాలన్న హైకోర్టు ఆదేశాల రద్దు

కందికల్ భూ వివాదంపై సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27
బండ్లగూడ మండలం కందికల్ గ్రామంలోని 31.25 ఎకరాల భూమికి సంబంధించిన 30 ఏళ్లనాటి భూవివాదాన్ని తిరిగి సివిల్ కోర్టులోనే తేల్చుకోవాలని సోమవారం సుప్రీంకోర్టు తేల్చిచెప్పింది. ఆ వివాదాస్పద భూమిని ప్రభుత్వ నిధులతో సేకరించి ఆక్రమణదారులకు ఇవ్వాలన్న హైకోర్టు నిర్ణయాన్ని తప్పుబట్టింది. ఆ భూమి ఆక్రమణకు గురైందని పేర్కొంటూ తొలుత1995లో సుల్తాన్ మోహియుద్దీన్ ల్యాండ్ గ్రాబింగ్ కోర్టును ఆశ్రయించారు. విచారణ జరిపిన ఆ ప్రత్యేక కోర్టు 645 మందిని ఆక్రమణదారులుగా నిర్ధారిస్తూ 1997లో తీర్పు ఇచ్చింది. ఆక్రమణదారులు ఈ తీర్పును సవాలు చేస్తూ అప్పీలు చేయగా ప్రత్యేక కోర్టు తీర్పును సమర్థిస్తూ 2009లో హైకోర్టు నిర్ణయాన్ని వెలువరించింది. అయితే ఆక్రమణదారులు ఆ భూమిలో ఉన్న 1,000ఇళ్లను తొలగించాలంటే రూ.48లక్షలు ఖర్చవుతుందని 2010లో తహసీల్దార్ నివేదిక ఇచ్చారు. హైకోర్టు తీర్పు అమలు కాకపోవడంతో బాధితుడి కుమారులు 2019లో మళ్లీ హైకోర్టులో రిట్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. విచారించిన హైకోర్టు రెండు నెలల్లో ఆక్రమణలు తొలగించాలని, లేదంటే భూసేకరణ చట్టం ప్రకారం పరిహారం ఇవ్వాలని 2025లో ఆదేశించింది. ఈ తీర్పును సవాలు చేస్తూ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఈ ఏడాది ఏప్రిల్ 16న సుప్రీంకోర్టులో స్పెషల్ లీవ్ పిటిషన్ దాఖలు చేసింది. దానిపై సోమవారం జస్టిస్ ఎస్.వి.ఎన్.భట్టి, జస్టిస్ ఎన్.వి.అంజారియాల ధర్మాసనం విచారణ జరిపింది. ఒక ప్రైవేట్ భూమి కోసం ప్రజాధనాన్ని వాడటం సరికాదని తెలిపారు. ప్రైవేట్ వ్యక్తుల భూవివాదంలో ప్రభుత్వ నిధులతో భూసేకరణ చేయాలన్న హైకోర్టు ఆదేశాలపై ధర్మాసనం విస్మయం వ్యక్తం చేసింది. దానిని నిలిపివేస్తూ ఆదేశాలిచ్చింది. సంబంధిత డిక్రీల అమలుకు మళ్లీ సివిల్‌కోర్టునే ఆశ్రయించాలని తెలిపింది.

ఈ20 జనతా పార్టీ

ఇథనాల్ కలిపిన పెట్రోల్‌కు వ్యతిరేకంగా గళం

ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ఎక్స్‌లో మొదలైన ఉద్యమం

మూడు లక్షలకు చేరువైన ఫాలోవర్లు

నితిన్ గడ్కరీ రాజీనామాకు డిమాండ్

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27:

నీట్ పేపర్ లీక్‌కు వ్యతిరేకంగా కాక్రోచ్ జనతా పార్టీ(సీజేపీ) సాగించిన ఉద్యమం విజయవంతం అయిన నేపథ్యంలో.. ఇదే స్ఫూర్తితో కొత్తగా 'ఈ20 జనతా పార్టీ' పుట్టుకొచ్చింది. పెట్రోల్‌లో ఇథనాల్ కలపడాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ఎక్స్(ట్విట్టర్)లో ఆరంభమైన ఈ పార్టీ ఖాతాలకు ఇప్పటికే 2,95,000 మంది ఫాలోవర్లుగా మారిపోయారు. ప్రస్తుతం దేశంలో 20% కలిపిన పెట్రోల్ (ఈ20)ను విక్రయిస్తున్నారు. దీనివల్ల మైలేజీ తగ్గుతోందని, ఇంజన్‌లో సమస్యలు వస్తున్నాయని వాహనదారులు గగ్గోలు పెడుతుండడం తెలిసిందే. మరోవైపు, ఇ?థనాల్ కలపని స్టాండర్డ్ పెట్రోల్ విక్రయానికి తిరిగి మళ్లీ ఉద్దేశ్యమేదీ లేదని కేంద్ర పెట్రోలియం శాఖ స్పష్టం చేసింది. ఈ20 పెట్రోల్‌తో వాహనాలు దెబ్బతింటాయనడం ఒట్టి ఆరోపణేనని పేర్కొంది. కానీ, మైలేజీ 5% వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అయినప్పటికీ ఈ20తో ఇంజన్ విడిభాగాలు దెబ్బతింటాయన్న ఆరోపణలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో 100% అచ్చమైన పెట్రోల్‌ను కూడా బంకుల్లో అందుబాటులో ఉంచాలని, నచ్చిన ఇంధనాన్ని ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ వాహనదారులకు ఉండాలని ఈ20 జనతా పార్టీ డిమాండ్ చేస్తోంది. ఈ20 పెట్రోల్‌ను గట్టిగా సమర్థిస్తున్న కేంద్ర రవాణా మంత్రి నితిన్ గడ్కరీ, తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని కోరుతోంది. మరోవైపు, ఈ20 పెట్రోల్ కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్నప్పటికీ.. దీన్నుంచి తాను, తన కుటుంబం లాభాలు పొందుతోందంటూ ఆన్‌లైన్ పోస్టులతో పరువుకు నష్టం కలిగిస్తున్నారని కేంద్ర మంత్రి గడ్కరీ బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఇందుకు సంబంధించి నాగ్‌పూర్ పోలీసులు నలుగురు సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లూయెన్సర్స్‌పై రెండు వారాల క్రితం కేసు కూడా నమోదు చేశారు.

ఎన్ని వాహనాలు అనుకూలమో తెలియదు

దేశంలో ఈ20 పెట్రోల్ వాడకానికి పూర్తి అనుకూలంగా ఉన్న వాహనాల శాతం ఎంత అనే అంచనాలేవీ లేవని కేంద్రం వెల్లడించింది. అయితే, నిర్దేశిత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఈ20 పెట్రోలును వినియోగించడం పూర్తిగా సురక్షితమని, వాహనాలకు సమస్యలేమీ రావని విస్తృత అధ్యయనాలు, క్షేత్రస్థాయి ప్రయోగాల్లో తేలినట్లు పేర్కొంది. కేంద్ర చమురు, సహజ వాయువు శాఖ సహాయ మంత్రి సురేశ్ గోపి సోమవారం రాజ్యసభలో ఓ ప్రశ్నకు లిఖిత పూర్వక సమాధానం ఇస్తూ ఈ విషయాన్ని తెలిపారు. దేశంలో ఈ19, 20 పెట్రోలు వినియోగంలోకి వచ్చి రెండున్నరేళ్లకు పైగా అవుతోందని.. 20 కోట్ల ద్విచక్ర వాహనాలు, 3 కోట్లకు పైగా పెట్రోలు కార్లలో ఈ ఇంధనాన్ని వినియోగిస్తున్నారని వివరించారు. ఇథనాల్ కలపవడం ఇంజన్లు విఫలమవడం, వాహనాలు అకస్మాత్తుగా మరమ్మతులకు గురవడం వంటి ఘటనలేవీ చోటుచేసుకోలేదని చెప్పారు. జాతీయ జీవ ఇంధన విధానం ప్రకారం ఆహార ధాన్యాల నుంచి కూడా ఇథనాల్‌ను ఉత్పత్తి చేసే అంశాన్ని ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తోందన్నారు.

ఈ20 సమస్యపై ఆగస్టు 4న పార్లమెంటుకు మార్చ్

పెట్రోల్‌లో ఇథనాల్‌ను కలపాలన్న(ఇథనాల్ బ్లెండింగ్) నిర్ణయాన్ని కేంద్రప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకోవాలన్న డిమాండ్‌తో ఢిల్లీకి చెందిన రవాణా సంఘాలు ఆగస్టు 4న పార్లమెంట్‌కు మార్చ్ నిర్వహించనున్నాయి. 'ఢిల్లీ టాక్సీ, టూరిస్టు ట్రాన్స్‌పోర్టు, టూర్ ఆపరేటర్ల సంఘం'తో పాటు పలు సంఘాలు ఈ మేరకు సోమవారం సంయుక్త ప్రకటన విడుదల చేశాయి. "ఈ20 పెట్రోల్ సమస్యపై నిద్రపోతున్న ఎంపీలను తట్టిలేపడానికే ఈ మార్చ్‌ను నిర్వహించతలపెట్టాం" అని ఢిల్లీ టాక్సీ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ సంజయ్ సామ్రాట్ అన్నారు. "ఈ సమస్యను మేం రాజకీయం చేయాలనుకోవడం లేదు. ఈ20 జనతా పార్టీ పేరుతో ప్రారంభమైన ఆన్‌లైన్ ఉద్యమంతో గానీ, కాక్రోచ్ జనతాపార్టీతో గానీ మాకు సంబంధం లేదు" అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ పార్లమెంట్ మార్చ్‌కు 'ఆలిండియా మోటార్ ట్రాన్స్‌పోర్టు కాంగ్రెస్' కూడా మద్దతు ప్రకటించింది. పెట్రోల్ బంకుల్లో ఈ20 పెట్రోల్‌ను ఒక ఆప్షన్‌గా మాత్రమే పెట్టాలని సూచించింది.

మాట తప్పితే తిరిగి మంటలే!

అరెస్టు చేసిన విద్యార్థులను మంగళవారం

కల్లా విడుదల చేయాలి.. విద్యార్థులపై కేసులను ఎత్తి వేయాలి

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27:

కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్చల సందర్భంగా ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చడం లేదని కాక్రోచ్ జనతాపార్టీ(సీజేపీ) నాయకులు ఆరోపించారు. అసోం, పశ్చిమబెంగాల్, బిహార్‌ల్లో విద్యార్థులను, ఇతర ఆందోళనకారులను పోలీసులు అక్రమంగా నిర్బంధంలోకి తీసుకుంటున్నట్టు వార్తలు అందుతున్నాయని ఆ పార్టీ ప్రతినిధి సౌరవ్ దాస్ అన్నారు. ఎఫ్ఐఆర్‌లను రద్దుచేసుకుని వారందరినీ విడుదల చేయాలని, చర్చల సందర్భంగా తమకు లిఖితపూర్వకంగా ఇచ్చిన ఇతర హామీలను కూడా మంగళవారం లోపు నెరవేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో కాక్రోచ్‌లు తిరిగి ఉద్యమిస్తాయని సౌరవ్ హెచ్చరించారు. నమ్మక ద్రోహాన్ని యువత సహించబోదని తన 'ఎక్స్' ఖాతాలో ఆయన స్పష్టం చేశారు. నీట్ ప్రశ్నపత్రం లీకేజీకి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమించిన యువతపై చర్యలు ఉండవని, ఎన్డీయే, బీజేపీ పాలిత రాష్ట్రాల్లో వారిని వేధింపులకు గురిచేయడం జరగదని కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్చల సందర్భంగా హామీ ఇచ్చిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. హామీలను కేంద్రం నెరవేర్చాలని, ఈ దిశగా కేంద్ర మంత్రులు జితేంద్ర సింగ్, జేపీ నడ్డా చొరవ చూపాలని కోరారు. తిరిగి తాము ఉద్యమించే పరిస్థితి కల్పించొద్దని అశుతోశ్ రంకా అన్నారు. కేసులు నమోదైన విద్యార్థులు ఆందోళనకు గురి కావాల్సిన పని లేదని, వారి కోసం ఇప్పటికే న్యాయ ప్రక్రియ మొదలయిందని సౌరవ్‌దాస్ తెలిపారు. "సమర్థులైన న్యాయవాదులతో మా పార్టీ న్యాయ విభాగం సంప్రదింపులు ప్రారంభించింది" అని ఆయన తెలిపారు.

సింగరేణి టెండర్‌లో 'కాసుల క్రీడ'..?

నిబంధనలకు సమాధి.. తిమింగలాలకు రెడ్ కార్పెట్..!

90 మంది సెక్యూరిటీ గార్డుల టెండర్‌లో నిబంధనల ఉల్లంఘనలపై తీవ్ర ఆరోపణలు..

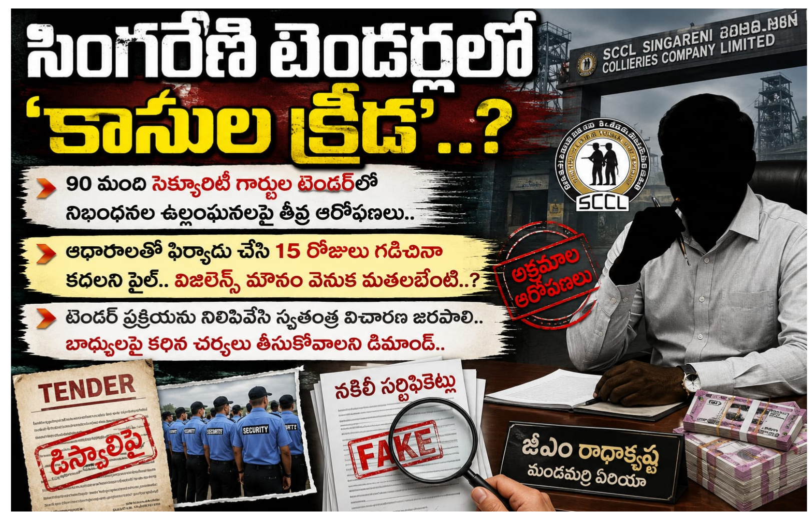
అర్హులకు వేటు.. అనుమానాస్పద సంస్థకు ఊరటా..?

ఆధారాలతో ఫిర్యాదు చేసి 15 రోజులు గడిచినా కదలని ఫైల్..

విజిలెన్స్ మౌనం వెనుక అసలు మతలబేంటి..?

మంచిర్యాల,జూలై 27,(మన సమాజం)

మందమర్రి ఏరియాలో సింగరేణి సంస్థలో 90 మంది ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డుల నియామకానికి సంబంధించిన టెండర్ వ్యవహారంపై వచ్చిన ఆరోపణలు రోజురోజుకూ తీవ్ర చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. టెండర్ ప్రక్రియలో నిబంధనలు పాటించలేదని, ఒక సంస్థకు అనుకూలంగా వ్యవహరించారంటూ వచ్చిన ఫిర్యాదులపై సింగరేణి యాజమాన్యం ఇప్పటివరకు స్పష్టమైన చర్యలు తీసుకోకపోవడంపై ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. తమ వద్ద ఉన్న ఆధారాలతో సింగరేణి సీఎండీ, విజిలెన్స్ విభాగానికి ఫిర్యాదు చేసి 15 రోజులు గడిచినా విచారణ ప్రారంభం కాలేదని బాధిత వర్గాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. ఫిర్యాదు అందిన వెంటనే వాస్తవాలను పరిశీలించాల్సిన అధికారులు ఇంతకాలం ఎందుకు మౌనం వహిస్తున్నారు..? అనే ప్రశ్నలు వినిపిస్తున్నాయి. మరోవైపు టెండర్‌లో ఒక సంస్థ సమర్పించిన ధ్రువీకరణ పత్రాలపై అనుమానాలు ఉన్నాయని, వాటిని పరిశీలించకుండా అర్హత కల్పించారనే ఆరోపణలు కూడా వెలువడుతున్నాయి. అయితే ఈ ఆరోపణలు వాస్తవమా కాదా అన్నది అధికారిక విచారణలోనే తేలాల్సి ఉంది. నిజంగా పత్రాలు నకిలీవైతే బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని, ఆరోపణలు నిరాధారమైతే వాటిని కూడా స్పష్టం చేయాలని పలువురు కోరుతున్నారు. అదే సమయంలో అర్హత కలిగిన సంస్థను లీగల్ ఒపీనియన్ పూర్తిగా రాకముందే డిస్క్వాలిఫై చేశారన్న ఆరోపణలపై కూడా వివరణ ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని బాధిత సంస్థ పేర్కొంటోంది. ఒకరికి కఠిన నిబంధనలు.. మరొకరికి వెసులుబాట్లు అన్న ఆరోపణల్లో నిజమెంత..? అనే అంశంపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరగాల్సి



ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో టెండర్ ప్రక్రియ మొత్తాన్ని తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి, స్వతంత్ర విజిలెన్స్ లేదా ఉన్నతస్థాయి కమిటీతో విచారణ జరిపించాలని డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న అధికారులు, టెండర్‌లో పాల్గొన్న సంస్థల నుంచి వివరణ తీసుకొని, నిబంధనల ప్రకారం ప్రక్రియ సాగిందా లేదా అన్నది తేల్చాల్సిన బాధ్యత సింగరేణి యాజమాన్యంపై ఉందని పలువురు పేర్కొంటున్నారు. ఫిర్యాదు చేసి 15 రోజులు గడిచినా విచారణకు అతీగతీ లేకపోవడం ఎందుకు..? ఫిర్యాదులోని ఆధారాలను పరిశీలించారా..? టెండర్ ప్రక్రియపై అంతర్గత విచారణ జరిగిందా..? అనే ప్రశ్నలకు సింగరేణి యాజమాన్యం, విజిలెన్స్ విభాగం సమాధానం చెప్పాల్సిన సమయం ఆసన్నమైందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

పోలీస్ స్టేషన్‌లో 'సీక్రెట్' బర్త్‌డే పార్టీ..!

- శాఖతో సంబంధం లేని అధికారిణికి స్టేషన్‌లో సంబరాలా..?

- పోలీస్ స్టేషన్‌నా..? "మినీ" బర్త్‌డే పార్టీ అడ్డానా..?

- సర్‌గారి ప్రత్యేక శ్రద్ధ.. అసలు మతలబేంటి..?

- వేడుకల గుట్టు బయటకు రాలేదంటే.. స్టేషన్‌లో అంత గోప్యత ఎందుకు..?

మంచిర్యాల,జూలై 27,(మన సమాజం) :

జిల్లాలోని ఓ పోలీస్ స్టేషన్‌లో సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆధ్వర్యంలో మరో శాఖకు చెందిన ఓ మహిళా అధికారిణి పుట్టినరోజు వేడుకలు నిర్వహించారనే సమాచారం ఇప్పుడు తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. పోలీస్ శాఖతో ప్రత్యక్ష సంబంధం లేని అధికారిణి బర్త్‌డే వేడుకలకు పోలీస్ స్టేషన్‌నే వేదికగా ఉపయోగించడం పలు ప్రశ్నలకు తావిస్తోంది.పోలీస్ స్టేషన్ అంటే ప్రజలకు రక్షణ కల్పించాల్సిన ప్రదేశం. ఫిర్యాదులు స్వీకరించి, చట్టాన్ని అమలు చేయాల్సిన చోట వ్యక్తిగత బర్త్‌డే వేడుకలు నిర్వహించడం ఎంతవరకు సమంజసమనే ప్రశ్నలు వినిపిస్తున్నాయి. అసలు మరో శాఖకు చెందిన మహిళా అధికారిణి పుట్టినరోజు వేడుకలను పోలీస్ స్టేషన్‌లోనే నిర్వహించాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చిందన్న చర్చ జరుగుతోంది. అంతేకాదు.. ఈ బర్త్‌డే వేడుకలు జరిగాయన్న విషయం కూడా బయటకు రాకుండా గుట్టుచప్పుడు కాకుండా వ్యవహారం సాగిందన్న ప్రచారం మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఒక పోలీస్ స్టేషన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమం గురించి కనీస సమాచారం కూడా బయటకు రాకపోవడం వెనుక కారణమేంటనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. వేడుకల విషయం బయటకు రాకుండా సిబ్బందిపై ఆంక్షలు ఉన్నాయా..? స్టేషన్‌లో జరిగే ప్రతి వ్యవహారం బయటకు పొక్కకుండా సిబ్బందిని కట్టడిలో ఉంచుతున్నారా..? సర్‌గారి అనుమతి లేకుండా స్టేషన్‌లో ఏ విషయం బయటకు వెళ్లదా..? అనే చర్చ కూడా స్థానికంగా సాగుతోంది. బర్త్‌డే వేడుకల గుట్టు ఇంతకాలం బయటకు రాకపోవడమే స్టేషన్‌లో ఎంతటి గోప్యత పాటిస్తున్నారో చెప్పకనే చెబుతోందని కొందరు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.ఇక విధి నిర్వహణ కోసం ఏర్పాటు చేసిన ప్రభుత్వ కార్యాలయాన్ని వ్యక్తిగత వేడుకలకు వేదికగా మార్చడం నిబంధనలకు అనుగుణమేనా..? అలాంటి కార్యక్రమానికి ఎవరి అనుమతి తీసుకున్నారు..? ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల ప్రవర్తనా నియమావళికి ఇది విరుద్ధమా..? అనే ప్రశ్నలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి.పోలీస్ స్టేషన్ అంటే ప్రజల విశ్వాసానికి ప్రతీక. అక్కడ జరిగే ప్రతి చర్య చట్టబద్ధంగా, పారదర్శకంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. అలాంటి చోట వ్యక్తిగత వేడుకలు నిర్వహించడం, ఆ విషయం బయటకు రాకుండా అత్యంత గోప్యంగా ఉంచడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోందని స్థానికులు చర్చించుకుంటున్నారు.ఈ వ్యవహారంపై ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, అసలు బర్త్‌డే వేడుకలు జరిగాయా లేదా..? జరిగితే ఎవరి

అనుమతితో జరిగాయి..? ప్రభుత్వ కార్యాలయాన్ని వ్యక్తిగత కార్యక్రమాలకు వినియోగించడం ఎంతవరకు సమంజసం..? అనే అంశాలపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి వాస్తవాలను గ్రహించి సంబంధిత అధికారి పై చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేకపోలేదు.

పెద్ది సుదర్శన్‌ను పరామర్శించిన కేటీఆర్

బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఆస్పత్రి సందర్శన

ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్న నేతలు

కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పిన కేటీఆర్

మెరుగైన చికిత్స అందించాలని వైద్యులకు విజ్ఞప్తి

హైదరాబాద్, జూలై 27

సికింద్రాబాద్‌లోని యశోద ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ పరామర్శించారు. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వైద్యులను అడిగి తెలుసుకుని, అందుతున్న వైద్య సేవల వివరాలను పరిశీలించారు. కేటీఆర్‌తో పాటు మాజీ మంత్రులు హరీష్ రావు, సబితా ఇంద్రారెడ్డి, వి. శ్రీనివాస్ గౌడ్, లక్ష్మారెడ్డి, మల్లారెడ్డి, ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్, ఎమ్మెల్సీ పోచంపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఇతర పార్టీ నాయకులు ఆస్పత్రిని సందర్శించారు. అనంతరం పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులను కలిసి వారికి ధైర్యం చెప్పారు. ఇప్పటివరకు అందించిన చికిత్సకు సంబంధించిన వివరాలను వైద్యులు కేటీఆర్‌కు వివరించారు. ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామని, అవసరమైన వైద్య సేవలను అందిస్తున్నామని వైద్య బృందం తెలిపింది. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి అత్యుత్తమ వైద్యం అందేలా అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని కేటీఆర్ వైద్యులను కోరారు. చికిత్సలో ఎలాంటి లోటు లేకుండా అవసరమైన సదుపాయాలన్నీ కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి త్వరగా కోలుకుని సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ప్రజల మధ్యకు రావాలని కేటీఆర్ ఆకాంక్షించారు. కుటుంబ సభ్యులు ధైర్యంగా ఉండాలని, పార్టీ అండగా ఉంటుందని వారికి భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆస్పత్రి ప్రాంగణంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా తీశారు. ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఆకాంక్షించారు.

"ఏం చేస్తారో చేయండి.. మా పెద్దిని కాపాడండి"

వైద్యులకు చేతులెత్తి నమస్కరించిన బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్

దేవుడున్నాడు, డాక్టర్లున్నారు.. అన్నీ సవ్యంగానే జరుగుతాయి... గుండె చెదరొద్దు ధైర్యంగా ఉండండి

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి భార్యా పిల్లలు, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పిన కేసీఆర్.

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి అందుతున్న అత్యున్నత చికిత్సపై ఆరా తీసిన అధినేత.

ప్రపంచ స్థాయి అత్యుత్తమ చికిత్స అందుతున్నది -- కేసీఆర్ గారికి తెలిపిన యశోద డాక్టర్లు.

పూర్తి స్థాయి సమాచారం ఇవ్వడానికి మరో 48 గంటలు పడుతుంది - డాక్టర్లు

హైదరాబాద్, జూలై 27

తీవ్ర అస్వస్థతకు గురై చికిత్స పొందుతున్న పార్టీ సీనియర్ నేత, నర్సంపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకోవడానికి సికింద్రాబాద్ యశోదా హాస్పిటల్ కు చేరుకున్న బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ , అందుతున్న చికిత్స గురించి డాక్టర్లతో వాకబు చేశారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి చికిత్స అందుతున్న ఐసీయూ వార్డుకు చేరుకొని, డాక్టర్లతో కలిసి అక్కడ పెద్దికి అందుతున్న చికిత్స విధానాన్ని పరిశీలించారు. దాదాపు అరగంట సేపు అక్కడే నిలుచుని డాక్టర్లతో చికిత్స అందుతున్న తీరును గురించి క్షుణ్ణంగా ఆరా తీశారు. కాగా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి ప్రపంచ స్థాయి అత్యుత్తమ చికిత్సను అందిస్తున్నామని, అవసరమైన మేరకు విదేశాల నుంచి కూడా డాక్టర్లతో కన్సల్టెన్సీ తీసుకుంటున్నామని డాక్టర్లు తెలిపారు. గుండె ఊపిరితిత్తులు మిగతా అవయవాలు అన్ని పనిచేస్తున్నాయని కాకపోతే కొంత బ్రెయిన్ ఇంకా పునరుత్తేజం చెందాల్సి ఉన్నదని అందుకు మరో 48 గంటలు సమయం పట్టే అవకాశం ఉన్నదని డాక్టర్లు వివరించారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో పూర్తి స్థాయిలో, స్పష్టమైన నిర్దిష్ట సమాచారం ఇవ్వడానికి మరికొంత సమయం పడుతుందని తెలిపారు. కాగా.. ఖర్చుకు వెనకాడకుండా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని కాపాడుకోవడానికి పార్టీ శాయశక్తులా కృషి చేస్తుందని కేసీఆర్ స్పష్టం చేశారు. ఐసీయూలో వైద్య చికిత్స విధానాన్ని పరిశీలించిన అనంతరం, కుటుంబ సభ్యుల వద్దకు చేరుకున్న కేసీఆర్, వారికి భరోసాను, ధైర్యాన్ని అందించారు. డాక్టర్ల కృషితో, దేవుని దయతో, ప్రజల ఆశీర్వాదంతో ఆయన కోలుకుంటాడని కేసీఆర్ విశ్వాసాన్ని ప్రకటించారు. ఆందోళన చెందవద్దని భార్యాపిల్లలకు కుటుంబ సభ్యులకు భరోసా ఇచ్చి గుండె ధైర్యం నింపారు.

అవసరమైన ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తామని కుటుంబ సభ్యులకు ఓదార్పునిచ్చారు. దాదాపు 45 నిమిషాల పాటు ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా తీసిన కేసీఆర్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ..."మీరేం చేస్తారో చేయండి.. కానీ మా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని కాపాడండి" అంటూ డాక్టర్లకు కేసీఆర్ చేతులెత్తి నమస్కరించారు. కాగా.. అమెరికా తదితర విదేశాల నుంచి డాక్టర్లతో మాట్లాడుతూ అవసరమైన సలహాలు తీసుకుంటూ, అత్యున్నత స్థాయి సాంకేతిక పరిజ్ఞానం కలిగిన వ్యవస్థలతో, సీనియర్ డాక్టర్లతో చికిత్సను అందిస్తున్నామని డాక్టర్లు తెలిపారు. ఎప్పటికప్పుడు ఎంఆర్ఐ తదితర అవసరమైన పరీక్షలు చేస్తూ, డాక్టర్ల బృందం చేత సమావేశాలు నిర్వహించుకుంటూ నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ, ఆరోగ్య పరిస్థితిని మెరుగుపరిచే దిశగా అత్యున్నత చికిత్స అందిస్తున్నామని, డాక్టర్లు తెలిపారు. తమ శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తున్నామని, దవాఖాన డైరెక్టర్ డాక్టర్ పవన్ గోరుకంటి, ఎండి ఏఎస్ రావు, జెఎస్ రావు భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు... భార్య స్వప్న, కొడుకు నిదర్శన్ రెడ్డి, కూతురు ధర్మిష్ట, అన్నలు శ్రీనివాసరెడ్డి, రవీందర్ రెడ్డి, చెల్లెలు స్వాతి తదితరులతో మాట్లాడిన కేసీఆర్ వారికి ధైర్యాన్ని భరోసాను నింపారు. ఈ సందర్భంగా కేసీఆర్ గారితో పార్టీ ముఖ్యులు మాజీ మంత్రులు హరీష్ రావు, తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, రాజయ్య, వేముల ప్రశాంత్ రెడ్డి, సత్యవతి రాథోడ్, పద్మారావు గౌడ్, వినోద్ కుమార్, మాజీ ఎంపీ జోగినపల్లి సంతోష్ కుమార్, ఎమ్మెల్యే పల్లా రాజేశ్వర్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీ పోచంపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డాక్టర్ సంజయ్, పార్టీ నాయకులు మాలోత్ కవిత, బాల్క సుమన్, గ్యాదరి బాలమల్లు, సతీష్ రెడ్డి, రజిని సాయి చంద్, పల్లె రవికుమార్, రాజాం యాదవ్, వాసుదేవరెడ్డి, గజ్జెల నగేష్, చిరుమల్ల రాకేష్, ఎర్రోళ్ల శ్రీనివాస్, శ్రీనివాస్ యాదవ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ నోట్లకు గ్రీన్ సిగ్నల్

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27

దేశంలో ప్లాస్టిక్ లేదా పాలిమర్ కరెన్సీ నోట్లను ప్రవేశపెట్టే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక ముందడుగు వేసింది. రూ.10, రూ.20 విలువ కలిగిన పాలిమర్ నోట్లను ప్రయోగాత్మకంగా పరీక్షించేందుకు భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు చేసిన ప్రతిపాదనకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ సహాయ మంత్రి పంకజ్ చౌదరి లోక్‌సభలో లిఖితపూర్వక సమాధానం ద్వారా వెల్లడించారు. ప్రయోగాత్మక కార్యక్రమంలో భాగంగా రూ.10, రూ.20 విలువ కలిగిన వంద కోట్ల చొప్పున పాలిమర్ నోట్లను భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు ముద్రించి చలామణిలోకి తీసుకురానుంది. భారత వాతావరణ పరిస్థితుల్లో ఈ నోట్లు ఎంతకాలం మన్నికగా ఉంటాయి, ప్రజల వినియోగానికి ఎంతవరకు అనుకూలంగా ఉంటాయనే అంశాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించనున్నారు. ఈ పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగానే దేశవ్యాప్తంగా వీటి విస్తృత వినియోగంపై తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. ప్రస్తుతం చలామణిలో ఉన్న కాగితపు కరెన్సీ నోట్లను రద్దు చేసే ఆలోచన ప్రభుత్వం వద్ద లేదని కేంద్ర ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. పాలిమర్ నోట్లు అందుబాటులోకి వచ్చినప్పటికీ కాగితపు నోట్లు కూడా సమాంతరంగా చలామణిలో కొనసాగుతాయని మంత్రి తెలిపారు. ప్రజలు ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న కరెన్సీ నోట్ల చెల్లుబాటుపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉండదని పేర్కొన్నారు. పాలిమర్ నోట్లు సాధారణ కాగితపు నోట్లతో పోలిస్తే ఎక్కువకాలం మన్నికగా ఉంటాయని భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు భావిస్తోంది. ఇవి తేమ, నీరు, మురికి వంటి ప్రభావాలకు తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండటంతో పాటు సులభంగా చిరిగిపోవు. ముఖ్యంగా ఎక్కువగా వినియోగించే తక్కువ విలువ కలిగిన నోట్లు త్వరగా దెబ్బతినకుండా ఉండేందుకు ఈ విధానం ఉపయోగపడు తుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. తక్కువ విలువ కలిగిన కాగితపు నోట్లు తరచూ చిరిగిపోవడం వల్ల వాటిని మళ్లీ ముద్రించాల్సి వస్తోంది. దీంతో ముద్రణ, రవాణా, నిర్వహణ వ్యయాలు పెరుగుతున్నాయి. పాలిమర్ నోట్ల వినియోగం పెరిగితే ఈ ఖర్చులు గణనీయంగా తగ్గే అవకాశం ఉందని ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తోంది. అదే సమయంలో నకిలీ కరెన్సీ నియంత్రణలో కూడా పాలిమర్ నోట్లు ఉపయోగకరంగా మారే అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నారు. ప్రపంచంలోని పలు దేశాలు ఇప్పటికే పాలిమర్ కరెన్సీ నోట్లను విజయవంతంగా వినియోగిస్తున్నాయి. ఆ అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని భారతీయ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఈ ప్రయోగాన్ని చేపడుతున్నారు. ప్రయోగాత్మక దశ విజయవంతమైతే భవిష్యత్తులో దేశవ్యాప్తంగా పాలిమర్ నోట్ల వినియోగాన్ని విస్తరించే అంశంపై భారతీయ రిజర్వు బ్యాంకు, కేంద్ర ప్రభుత్వం తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నాయి.

పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డిని పరామర్శించిన సీతక్క

ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఆరా

వైద్యులతో చికిత్సపై సమీక్ష

ప్రభుత్వ సహకారం ఉంటుందని హామీ

హైదరాబాద్, జూలై 27

మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అనారోగ్యంతో హైదరాబాద్‌లోని యశోద ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్ర మంత్రి దనసరి అనసూయ ఆసుపత్రికి వెళ్లి ఆయనను పరామర్శించారు. ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకోవడంతో పాటు వైద్యులు, కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి చికిత్స పురోగతిపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఆయన త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డికి అందిస్తున్న వైద్య సేవల గురించి వైద్య బృందాన్ని మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎలా ఉందో, చికిత్సకు శరీరం ఎలా స్పందిస్తోందో వివరాలను పరిశీలించారు. అవసరమైన అన్ని వైద్య సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉంచి అత్యుత్తమ చికిత్స కొనసాగించాలని వైద్యులను కోరారు. చికిత్సలో ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన ప్రత్యేక వైద్య సేవలను కూడా అందించాలని వైద్య బృందానికి తెలిపారు. రోగి త్వరగా కోలుకునేలా అన్ని చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులతో మంత్రి కొంతసేపు మాట్లాడారు. ధైర్యంగా ఉండాలని సూచిస్తూ, చికిత్సకు సంబంధించిన ప్రతి అంశంలో ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. అవసరమైన సహాయం ఏదైనా ఉంటే వెంటనే అందించేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి త్వరగా కోలుకుని మళ్లీ సాధారణ జీవితంలోకి రావాలని మంత్రి ఆకాంక్షించారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో తిరిగి ప్రజల మధ్యకు రావాలని కోరుకుంటూ ఆయన త్వరితగతిన కోలుకోవాలని ప్రార్థిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనారోగ్యానికి గురైన ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రజా సేవకుల ఆరోగ్యంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. అవసరమైన సమయంలో వారికి మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఆరోగ్యం త్వరలోనే మెరుగుపడుతుందనే ఆశాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

నాలుగు గంటల్లో గ్యాస్ డెలివరీ

- తేలికైన కొత్త సిలిండర్ - ఐఓసీఎల్ కొత్త సేవల ప్రారంభం

- నాలుగు నగరాల్లో అందుబాటులోకి..

న్యూఢిల్లీ, జూలై 27

ఎల్పీజీ వినియోగదారులకు ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ కొత్త సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. "ఇండేన్ ఎక్స్‌ట్రాలైట్ నౌ" పేరుతో తేలికైన 10 కిలోల కాంపోజిట్ గ్యాస్ సిలిండర్‌ను ప్రవేశపెట్టడంతో పాటు, బుక్ చేసిన నాలుగు గంటల్లోనే ఇంటికే సిలిండర్‌ను అందించే సేవను ప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం ఈ సేవను ఎంపిక చేసిన నాలుగు నగరాల్లో అమలు చేస్తున్నట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. సంప్రదాయ ఉక్కు సిలిండర్లతో పోలిస్తే కొత్త 10 కిలోల కాంపోజిట్ సిలిండర్ బరువు తక్కువగా ఉండటంతో దానిని మోయడం, తరలించడం, వినియోగించడం సులభమవుతుందని ఐఓసీఎల్ తెలిపింది. గృహ అవసరాలతో పాటు చిన్న వ్యాపార అవసరాలకు కూడా ఈ సిలిండర్ అనువుగా ఉంటుందని పేర్కొంది. వినియోగదారులకు మరింత సౌకర్యవంతమైన సేవలు అందించడమే ఈ కొత్త విధానం లక్ష్యమని వివరించింది. కొత్త డెలివరీ సేవలో వినియోగదారులు తమకు అనుకూలమైన సమయాన్ని ఎంపిక చేసుకునే అవకాశం కల్పించారు. డిజిటల్ విధానంలో సులభంగా బుకింగ్ చేసుకునే సౌకర్యాన్ని కూడా అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. దీంతో గ్యాస్ బుకింగ్ ప్రక్రియ మరింత వేగవంతంగా, పారదర్శకంగా మారుతుందని సంస్థ పేర్కొంది. ప్రస్తుతం పుణే, గురుగ్రామ్, ఇండోర్, కోయంబత్తూరు నగరాల్లో ఈ సేవలను ప్రారంభించారు. అక్కడ వినియోగదారుల నుంచి వచ్చే స్పందన ఆధారంగా దశలవారీగా ఇతర నగరాలకు కూడా ఈ సేవలను విస్తరించనున్నట్లు ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ వెల్లడించింది. అదేవిధంగా 5 కిలోల ఇండేన్ ఛోటూ గ్యాస్ సిలిండర్‌కు కూడా నాలుగు గంటల్లో డెలివరీ చేసే సౌకర్యాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. చిన్న కుటుంబాలు, విద్యార్థులు, చిన్న వ్యాపారులు ఎక్కువగా వినియోగించే ఈ సిలిండర్‌ను కూడా వేగంగా అందించేందుకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసింది. వినియోగదారులకు మరింత సౌకర్యవంతమైన సేవలను అందించడం, సమయానికి గ్యాస్ సరఫరా చేయడం, తక్కువ బరువున్న సిలిండర్ల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం ద్వారా ఎల్పీజీ సేవలను ఆధునీకరించే దిశగా ఇండియన్ ఆయిల్ చర్యలు చేపడుతోంది.

నీళ్లను రోజూ మరీ అతిగా తాగుతున్నారా..?

అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండా లంటే రోజూ పౌష్టికాహా రాన్ని వేళకు తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడంతోపాటు రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అయితే రోజుకు ఎవరైనా సరే కనీసం 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీళ్లను లేదా 8 నుంచి 10 గ్లాసుల మేర నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు మనకు సూచిస్తుంటారు. ఇది నిజమే అయినప్పటికీ మనం నివసించే వాతావరణ పరిస్థితులు, మన ఆరోగ్యం, ఉష్ణోగ్రత, శరీర బరువు, మనకు ఉండే వ్యాధులు వంటి అంశాలను ఆధారంగా చేసుకుని కూడా మనం రోజూ నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే వ్యక్తిని బట్టి రోజుకు తాగాల్సిన నీటి శాతం నిర్ధారించబడుతుంది. అయితే నీళ్లను ఎవరైనా సరే తగిన మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. అలా అని మరీ అతిగా తాగితే అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శరీరం వాపులకు గురై..

నీటిని మరీ అతిగా తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాలు అధికంగా చేరుతాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే ద్రవాల పరిమాణం మారుతుంది. ద్రవాల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో లవణాల శాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ద్రవాలు ఎక్కువగా చేరి శరీరం వాపులకు గురవుతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలు, కళ్లు, ముఖం, చేతులు వాపులకు గురై కనిపిస్తాయి. అలాగే కొందరికి వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి కండరాలు పట్టేస్తాయి. కండరాలు నొప్పులుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఇలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. అలాగే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. చిన్న పనిచేసినా కూడా విపరీతంగా అలసిపోతారు.

ఓవర్ హైడ్రేషన్..

నీటిని సరిగ్గా తాగకపోతే ఏర్పడే స్థితిని డీహైడ్రేషన్ అంటారు. అదే నీటిని మరీ అతిగా సేవిస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని ఓవర్ హైడ్రేషన్ అంటారు. ఇవి రెండూ కూడా వాస్తవానికి ప్రమాదకరమే. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. రక్తంలో ఉప్పు శాతం తగ్గుతుంది. దీంతో కణాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల ఒళ్లు నొప్పులు, వాపులు వస్తాయి. ఇక అధికంగా నీటిని తాగితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల కండరాలు పట్టేయడం, నొప్పులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కండరాల పనితీరు మందగించి కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. నీటిని మోతాదుకు మించి సేవిస్తే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలను బయటకు పంపేందుకు కిడ్నీలు శ్రమించాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది కిడ్నీల డ్యామేజ్‌కు దారి తీస్తుంది. కనుక నీళ్లను మరీ అతిగా సేవించకూడదు.

గుండెపై ప్రభావం..

ఇక నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పడిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. బీపీ అసాధారణ రీతిలో పెరుగుతుంది. దీని ప్రభావం గుండెపై పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. తీవ్రమైన విసుగ్గా ఉంటుంది. మూడ్ మారుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ చిరాగ్గా ఉంటారు. కొందరికి ఛాతిలో తరచూ నొప్పి కూడా వస్తుంది. నీళ్లను మోతాదుకు మించి అతిగా తాగడం వల్ల ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన సైతం పెరుగుతాయి. ఇలా అతిగా నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక అనర్థాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కనుక నీళ్లను రోజూ తగినంత మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది.

యూరిక్ యాసిడ్‌కు పండ్లతో చెక్

ప్రస్తుతం చాలామందిలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఓ సాధారణ అనారోగ్యంగా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు పెద్దల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్య.. ఇప్పుడు యువతనూ ఇబ్బంది పెడుతున్నది. అయితే, కొన్ని పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు ఇట్టే చెక్ పడుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. అలాంటి పండ్ల జాబితాలోకి వెళ్తే.. దోసకాయలు: 90% కంటే ఎక్కువ నీటితో నిండి ఉండే దోసకాయలను.. పరిపూర్ణ మూత్రవిసర్జన ఆహారంగా చెబుతుంటారు. ఇవి మూత్ర విసర్జనను పెంచడం ద్వారా.. యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటికి పంపడంలో సాయపడతాయి. దోసకాయలోని ఆల్కలిన్ గుణాలు.. శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

పుచ్చకాయ:

నీరు, పొటాషియంతో నిండిన హైడ్రేటింగ్ పండు.. పుచ్చకాయ. ఇది యూరిక్ యాసిడ్‌ను పలుచన చేసి.. మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించేస్తుంది. ఇక పుచ్చకాయలోని సుగుణాలు.. మూత్రపిండాల పనితీరుకు మద్దతునిస్తాయి.

బొప్పాయి:

జీర్ణక్రియకు ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్.. కాలేయంతోపాటు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

బెర్రీ పండ్లు:

యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన బెర్రీ పండ్లలో.. విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్ కూడా అధికమే! ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించి.. టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపేస్తాయి. ఉదయపు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో యోగర్ట్‌తో కలిపి బెర్రీ పండ్లను తీసుకుంటే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

సిట్రస్ పండ్లు:

నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, బత్తాయి లాంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను నియంత్రణలో ఉంచడంలో విటమిన్ సి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల పనితీరునూ మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది శరీర ఆల్కలైజ్‌కు సహాయపడి.. ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మకాయ రసం తాగడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

చెర్రీ పండ్లు:

ఎర్రగా, చిన్నగా ఉండే చెర్రీలలో.. ఆంథోనిసైనిన్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో మంట, నొప్పుల సమస్యను తగ్గిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను సమతుల్యం చేయడంలోనూ చెర్రీ పండ్లు ముందుంటాయి.

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటో..

వీటి వల్ల కలిగే లాభాలు ఏమిటో తెలుసా..?

మన శరీరానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి అనేక పోషకాలు అవసరం అవుతాయన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే పోషకాలు అంటే చాలా మంది ఇవే అనుకుంటారు. కానీ ఇంకా మన శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల జాబితాకు చెందుతాయి. పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. అయితే చాలా మందికి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే తెలుసు. కానీ మరి ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఏమిటి..? వీటితో మనకు ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయి..? ఏయే ఆహారాలను తీసుకుంటే వీటిని పొందవచ్చు..? అని చాలా మంది ఆలోచిస్తుంటారు. అయితే ఇందుకు పోషకాహార నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు.

శరీర నిర్మాణానికి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. ఇవి పలు ఆహారాల్లో ఉంటాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లలాగే ఇవి కూడా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల్లో ఒక రకానికి చెందినవి. అందువల్ల వీటిని కూడా మనం తరచూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. వీటి వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇంకా అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లను మన శరీరం తనంతట తానుగా తయారు చేసుకోలేదు. మనం వీటిని ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అందించాల్సి ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నిర్మాణం, ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉంటాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి.

వేటిలో లభిస్తాయి..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా బాదంపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, జీడిపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు, పల్లీలు, చేపలు, మటన్, చికెన్, గుడ్లు వంటి ఆహారాల ద్వారా లభిస్తాయి. అందువల్ల ఈ ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు లభించి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అనేక వ్యాధులు, అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఇక ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి అధిక బరువు తగ్గుతారు. శరీరం దృఢంగా మారుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడి యాక్టివ్‌గా మారుతారు. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇలా ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

స్త్రీ, పురుషుల్లో లోపాలు తగ్గేందుకు..

ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడతాయి. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల స్త్రీ, పురుషుల్లో ఉండే లోపాలు తగ్గుతాయి. సంతానం కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పలు రకాల రూపంలో ఉంటాయి. సాధారణంగా ఇవి లినోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో మనకు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. ఇది మన శరీరంలో గామా-లినోలిక్ యాసిడ్ (జీఎల్ఏ)గా మార్పు చెందుతుంది. దీన్నే ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్ అంటారు. ఇది శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె పోటు, పక్షవాతం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా నూనెలు, విత్తనాల ద్వారా లభిస్తాయి.

ఈ విత్తనాల గురించి మీకు తెలుసా..?

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలను అందిస్తాయి..!

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు మనకు అనేక పోషకాలను అందించే విత్తనాలు, గింజలు మనకు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే దాదాపు అన్ని రకాల గింజలు, విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కానీ కొన్ని రకాల విత్తనాల గురించి ఇంకా చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అలాంటి విత్తనాల్లో కాలోంజి విత్తనాలు కూడా ఒకటి. వీటినే నైగెల్లా సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. అయితే వీటిని చాలా మంది నల్ల జీలకర్రగా భావిస్తారు. కానీ నల్ల జీలకర్ర వేరు, కాలోంజి విత్తనాలు వేరు. నల్ల జీలకర్ర చూసేందుకు సాధారణ జీలకర్ర మాదిరిగానే ఉంటుంది. కానీ సాధారణ జీలకర్రతో పోలిస్తే కాస్త నలుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు లావుగా నల్లగా ఉంటాయి. కనుక నల్ల జీలకర్ర, కాలోంజి విత్తనాలు వేరే అని చెప్పవచ్చు. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యకు..

కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. దీంతో వాపులు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఆస్తమా, దగ్గు, జలుబు, అలర్జీల వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌కు..

ఈ విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. అలాగే ఈ విత్తనాలను తింటుంటే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. అందువల్ల హైబీపీ ఉన్నవారికి ఈ విత్తనాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల లివర్ పనితీరు సైతం మెరుగు పడుతుంది. లివర్‌లో ఉండే కొవ్వులు, వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్లిపోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్‌ఉన్నవారికిఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాలను తింటుం టే ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటిల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాం టీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగాజీర్ణాశయ,చర్మ సం బంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్లను, వ్యాధులను తగ్గించు కోవచ్చు.

చర్మ సమస్యలకు..

ఈ విత్తనాలను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అజీర్తి తగ్గుతుంది. గ్యాస్ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కాలోంజి విత్తనాలను శిరోజాలు, చర్మానికి సైతం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విత్తనాల నుంచి తయారు చేసే నూనె మనకు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది. దీన్ని అనేక రకాల చర్మ సమస్యలకు ఔషధంగా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనెను రాయడం వల్ల ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మ సమస్యలు, ఇతర చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిపోతాయి. ఇక ఈ విత్తనాలు కాస్త చేదుగా, ఘాటుగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని నేరుగా తినలేరు. కాబట్టి వీటిని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగవచ్చు. లేదా వీటిని పొడిగా చేసి మీరు తినే వంటకాలపై చల్లి తినవచ్చు. ఈ విధంగా కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

నెయ్యితో ఇంటి చిట్కాలు..

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలకు నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలంటే..?

భారతీయులు నెయ్యిని ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే ఉపయోగిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు దాదాపుగా అందరు ఇళ్లలోనూ నెయ్యి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు నెయ్యిని బయట కొనాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం నెయ్యిలో అనేక ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల నెయ్యిని తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. నెయ్యిలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె, బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఒకప్పుడు చాలా మంది రోజూ నెయ్యిని భోజనంతో తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు అలా తినడం లేదు. కనీసం చిన్నారులకు సైతం నెయ్యిని తినిపించడం లేదు. అయితే నెయ్యితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ దీన్ని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఎలా ఉపయోగించాలి, దీంతో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఏవిధంగా నయం చేసుకోవచ్చు.. అని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయాలను ఆయుర్వేద వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్ధకం ఉంటే..

ప్రస్తుతం చాలా మందికి మలబద్ధకం సమస్య ఉంటోంది. అలాంటి వారికి నెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని కరిగించి దాన్ని రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒకటీస్పూన్ మోతాదులో సేవించాలి. లేదా ఉదయం పరగడుపునే కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తుంటే మలబద్ధకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ యాసిడ్ వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి సమస్య ఉండదు. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని కరిగించి రెండు చుక్కల మోతాదులో రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లోనూ వేస్తుండాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

నెయ్యి అంటే కొవ్వులు ఉంటాయి కనుక దీన్ని తింటే బరువు పెరుగుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. మరీ అధికంగా నెయ్యిని తిన్నా, దీంతో వేపుడు వంటి పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను చేసి తిన్నా బరువు పెరుగుతారు. కానీ నెయ్యిని నేరుగా తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిని రోజూ ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో ఉదయం పరగడుపునే తింటుంటే శరీరంలోని కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. నెయ్యిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, శరీరానికి అవసరం అయిన అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి కొవ్వు కణాలపై పనిచేస్తాయి. కొవ్వు కరిగేలా చేస్తాయి. నెయ్యిలో ఉండే ఒమెగా 3, ఒమెగా 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు కూడా కొవ్వును కరిగించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక నెయ్యిని రోజువారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ కనీసం ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో నెయ్యిని తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. దీంతో బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

షుగర్ ఉన్నవారికి..

ఇక షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. సాధారణంగా షుగర్ ఉన్నవారు అన్నం తినేందుకు వెనుకాడుతారు. చపాతీలను అధికంగా తింటారు. కానీ నెయ్యి వేసి కలిపితే అన్నం గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి అన్నాన్ని తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వెంటనే పెరగవు. షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు అన్నాన్ని తినదలిస్తే కాస్త నెయ్యి వేసి తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే నెయ్యిని చపాతీలపై వేసి కాల్చి కూడా తినవచ్చు. ఇలా చేసినా కూడా చపాతీల గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తగ్గుతుంది. దీంతో అలాంటి చపాతీలను తింటే షుగర్ లెవల్స్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇలా డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. ఇక చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం కోసం కూడా నెయ్యి పనిచేస్తుంది. నెయ్యిని కాస్త తీసుకుని అందులో కొద్దిగా శనగపిండి, పసుపు, నీళ్లు వేసి కలిపి మెత్తని పేస్టులా మార్చాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసి 20 నిమిషాలు అయ్యాక కడిగేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోయి ముఖం కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. ఇలా నెయ్యిని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించి అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చు.